

Trefwoorden: Het onbewuste dieet download gratis pdf, Het onbewuste dieetboek pdf gratis, Het onbewuste dieet lees online, Het onbewuste dieet torrent, Het onbewuste dieet epub gratis in het Nederlands, Het onbewuste dieet mobi compleet

Het onbewuste dieet PDF

Mariska Boog



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Mariska Boog
ISBN-10: 9789491472350
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 4064 KB

OMSCHRIJVING

Ben je dieet-moe? Heb je het helemaal gehad met het gejojo en met calorieën tellen? Maar is jouw grote wens om voortaan slank door het leven te gaan zonder daar steeds zoveel moeite voor te doen? Dan is dit boek voor jou! Het onbewuste dieet is een methode om jezelf in kleine, overzichtelijke stappen een gezonde levensstijl aan te leren. Je wordt energiever, zelfbewuster en blijvend slank. De methode is gebaseerd op een aantal principes: Jij bestaat uit meer dan je lijf alleen; overgewicht is dus meer dan een lichamelijke onbalans. Je onbewuste is mede verantwoordelijk voor je dagelijkse patronen én je eetgedrag. Je kunt jezelf binnen zes weken nieuw gedrag aanleren. Grote veranderingen gebeuren in kleine stapjes. Het boek beschrijft de stap-voor-stap toepassing van Het onbewuste dieet. Aan de hand van 37 oplossingen kun je je onbewuste gedrag en gedachtepatronen doorbreken en jezelf nieuwe, positieve gewoontes aanleren. Kijk ook op www.hetonbewustedieet.nl voor veel extra's. Mariska Boog heeft als professioneel coach, trainer en organisatieadviseur jarenlange ervaring in het begeleiden van persoonlijke veranderingsprocessen, zowel op het werk als in het privéleven. Haar passie is om steeds weer te ontdekken welke krachten ieder mens in zich heeft om te veranderen en te transformeren. Haar visie is dat je jezelf tot ongekende hoogte kunt ontplooien wanneer je kiest voor een uitgebalanceerde levensstijl met respect voor lichaam en geest. Op basis hiervan heeft zij een gedragsveranderingsmethode ontwikkeld om blijvend slank te zijn.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Niet door het aangaan van complexe diëten, ... Hypnose is de wijze waarop je het onbewuste opnieuw kan programmeren, zodat je bijvoorbeeld kunt afvallen.

Overgewicht te lijf, zonder dieet, afslankproducten of chirurgie J. Juso ... Het onbewuste dieet Mariska Boog Wijn voor Dummies Ed ...

Get this from a library! Het onbewuste dieet : blijvend slank door gedragsverandering. [Mariska Boog]

HET ONBEWUSTE DIEET

[Lees verder...](#)